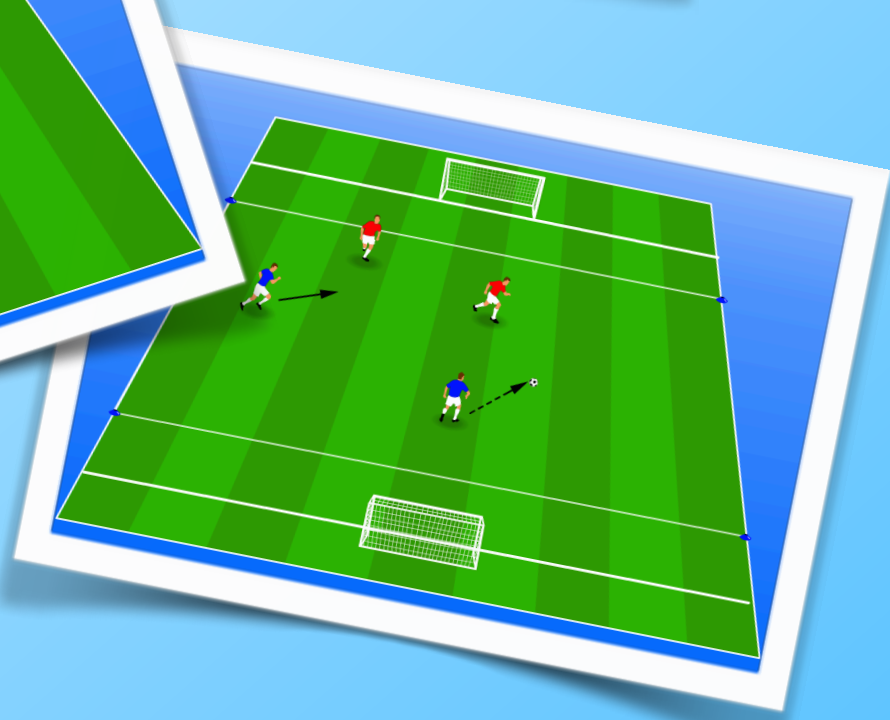
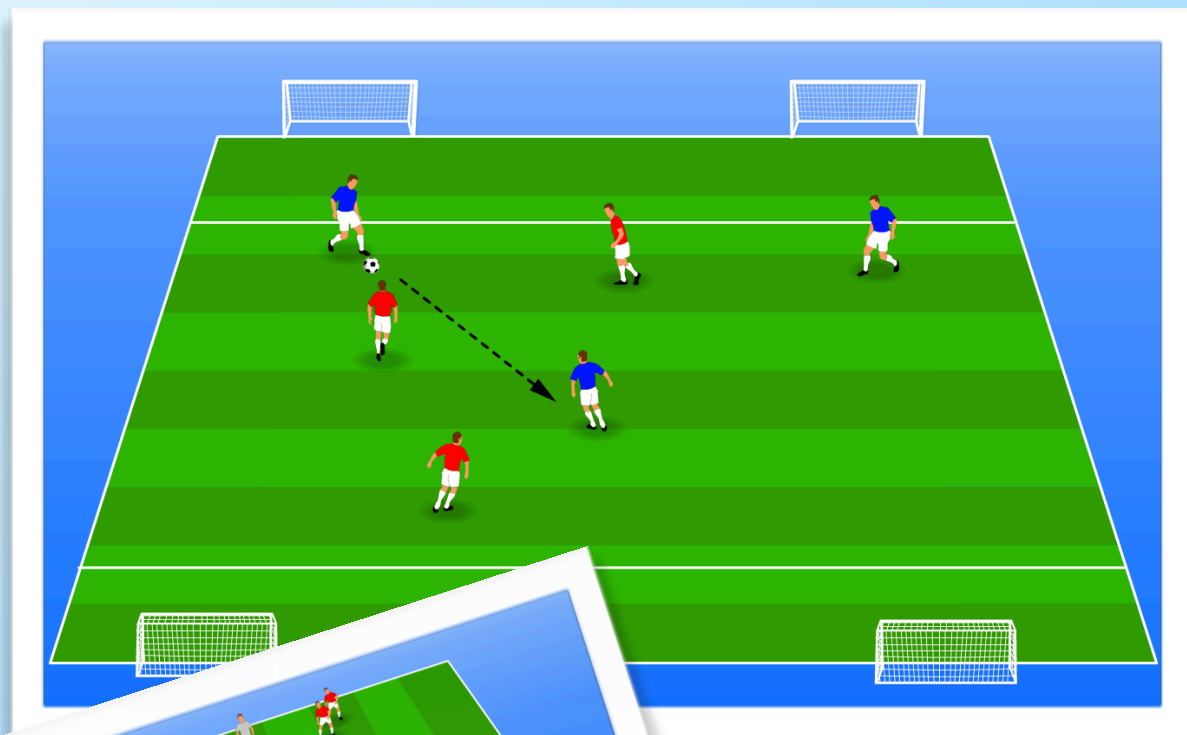


Příručka pro zápasy kategorií U6 a U7



Rady, tipy, informace

Tato věková kategorie je prvotní stádium tzv. “zlatého učení motoriky”, v našem případě fotbalu. Z tohoto důvodu bychom už v prvopočátku organizovaného sportování dětí měli myslet na to, že cílem není naučit děti hned hrát fotbal, cílem je naučit se celkovému pohybu, pocitu míče, sociálnímu chování, seznámit se s organizací her, samostatného rozhodování a celkového zapálení se pro činnost. Jak toho dosáhnout? No jistě také tím, že nebudeme tlačit na výsledek. A to nemyslíme jenom počet vstřelených a obdržných branek. Výsledkem může být myšleno i to, co děti zvládají a co předvádí na hřišti. Všeobecně je známo, že musíme brát v potaz biologický věk dětí, který je nějak daný a u každého jiný. Dále tu máme slovíčko talent. Ten máme každý, ale každý ho máme pro jinou činnost či dovednost.

V našem případě však neexistuje rovnice, že šikovné dítě na hřišti musí být zákonitě talentované více, než to, kterému to zrovna teď nejde. Ono to totiž za pár let může být zrovna obráceně, a nebo jejich síly mohou být vyrovnané. Z výše napsaného vyplývá, že ke každému dítěti bychom měli přistupovat individuálně. Máme v týmu hráče kteří už vcelku slušně zvládají “kombinovat” a hrát 3v3 na čtyři branky. Tak ať tyto hry hrají. Zároveň však v té samé skupině můžeme mít děti, kteří toho ještě nejsou schopni a tudíž je v klidu nechme hrát 1v1 či 2v2. Neznamená to však, že nějak strádají. Prostě jejich čas ještě “nedozrál”. Právě z těchto důvodů v této příručce nabízíme několik variant her pro všechny výkonnostní skupiny. Pravidla jsou velmi jednoduchá. Naučí se je každé dítě, které pro danou variantu biologicky došlo.

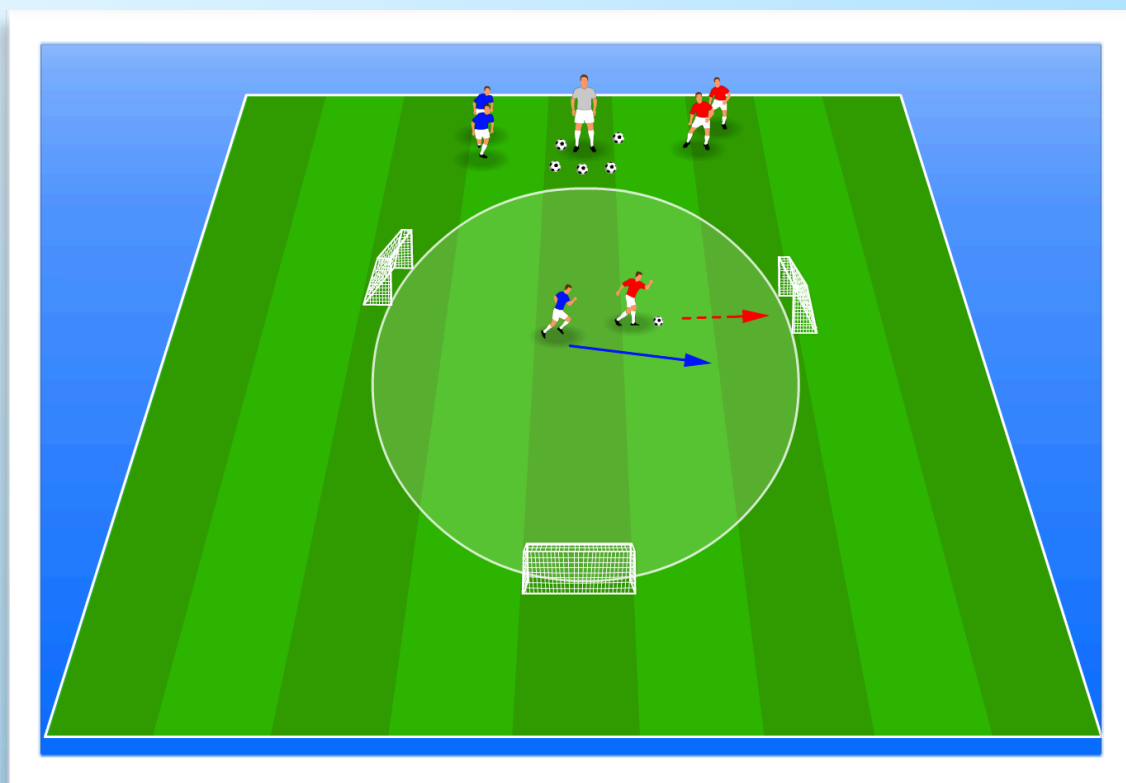
Děti v tomto věku jsou rády v kolektivu, mají v oblibě uzavírat přátelství, rády si hrají a převážně mají ze všeho radost. Umí se pochlubit úspěchy a už emočně zvládají i prohry. Musíme však chápat, že myšlený úspěch nemusí být jen vstřelená branka či konečný výsledek. Může to být odebrání míče soupeři, klíčka či prostě jenom určitá snaha ve hře. Nestavme se tedy do role hodnotitelů výkonu, či fotbalových odborníků, kteří z lavičky vědí co, jak a kdy se mělo udělat. Budme spíše pomocníky či rádci a nechme objevování herních principů převážně na dětech. Tuto svoji filozofii přenesme i na rodiče. Děti nejsou schopny rozeznávat, kdo z koho má pravdu. A vzhledem k tomu, že rodiče od malička tvoří střed jejich života, budou věřit spíše jim. Z tohoto důvodů bychom z rodičů měli udělat jakési fotbalové odborníky.



Naším cílem je, aby děti měly rády fotbal nejen první měsíc, či rok, ale celý život! 🏆❤️

1v1 na tři branky

Cílem těchto her je naučit se přímočarosti a orientaci v prostoru. Vzhledem k tomu, že se hraje pouze 1v1, tak tato situace děti přirozeně učí odebrat soupeři míč a utéct s ním do volného prostoru (k volné brance), kde mohou vstřelit gól. Počet branek dává možnost více variant řešení a děti mohou rozvinout i svoji herní tvořivost a kreativitu. **Do hry vstupujeme minimálně a děti necháme primárně řešení ve hře objevovat samotné.**



Hřiště:

- * hraje se s míčem velikosti 3
- * hřiště o průměru deset až dvanáct metrů
- * hřiště není ohraničeno lajnami
- * po obvodu hřiště jsou umístěny branky velikosti cca 1,5x1 m (podle možností a vybavení areálu)

Principy:

- * děti se snaží aktivně najít branku kde se dá co nejlépe vstřelit gól (hledají nejjednodušší řešení)
- * pozor na časté otáčení s míčem zády k soupeři
- * z obraných principů je důležité rychlé přepínání po ztrátě míče - rychle získat míč zpět

Pravidla hry:

- * do hry připraveni max. tři dvojice hráčů
- * hraje se v kruhovém hřišti 1v1
- * gól platí do jakékoliv branky
- * **po gólu hráči opět plynule navazují hru s míčem kterým hrají**
- * pokud míč vylétne z hřiště, tak dle uvážení trenéra se do hřiště buď vhodí nový, či si pro zakopnutý míč hráči doběhnou
- * délka hry cca 30"/45" - trenér takto plynule točí dvojice hráčů - 8x až 10x v jedné sérii
- * počet sérií 2-3 v jednom "utkání"
- * **u zdatnějších jedinců je zde možnost, že se hry na hřišti účastní i dvojice dvě, děti již tak mohou vnímat další podněty + mohou hrát pouze na branku kde je "volno"**
- * v těchto hrách není potřeba přítomnost rozhodčích

2v2 na dvě branky

I přesto, že v těchto hrách už je více hráčů a může docházet ke spolupráci (přihrávání), **měli bychom u dětí spíše podporovat přímočarost a individuální řešení**. Psychický vývoj v tomto věku nahrává spíše právě samostatnému řešení - kličkování, někdy až pomalu "jáství". Častým jevem může být, že jeden z hráčů se spíše pohybuje před svoji brankou (snaha nedostat gól), než, že by se snažil útočit a góly střílet. K tomuto přistupujeme s trpělivostí a dáváme dětem čas k objevení "ofenzivních principů". Postupem času si na ně přijdou sami. **Jde o to, jak se nám podaří u dětí vyvolat "touhu" ani ne tak třeba dát branku, jako jenom na ni vystřelit, či udělat kličku soupeři.**



Hřiště:

- * hraje se s míčem velikosti 3
- * hřiště o velikosti 15x20m je ohraničeno postarními a brankovými čarami (stačí pomyslné z metek)
- * pomyslné pokutové území je vyznačena tři metry od čáry brankové
- * na každé straně je branka cca 1,5x1 m (podle možností a vybavení areálu) - branky mohou být vytvořeny i ze zapichovacích tyčí či z kuželů

Principy:

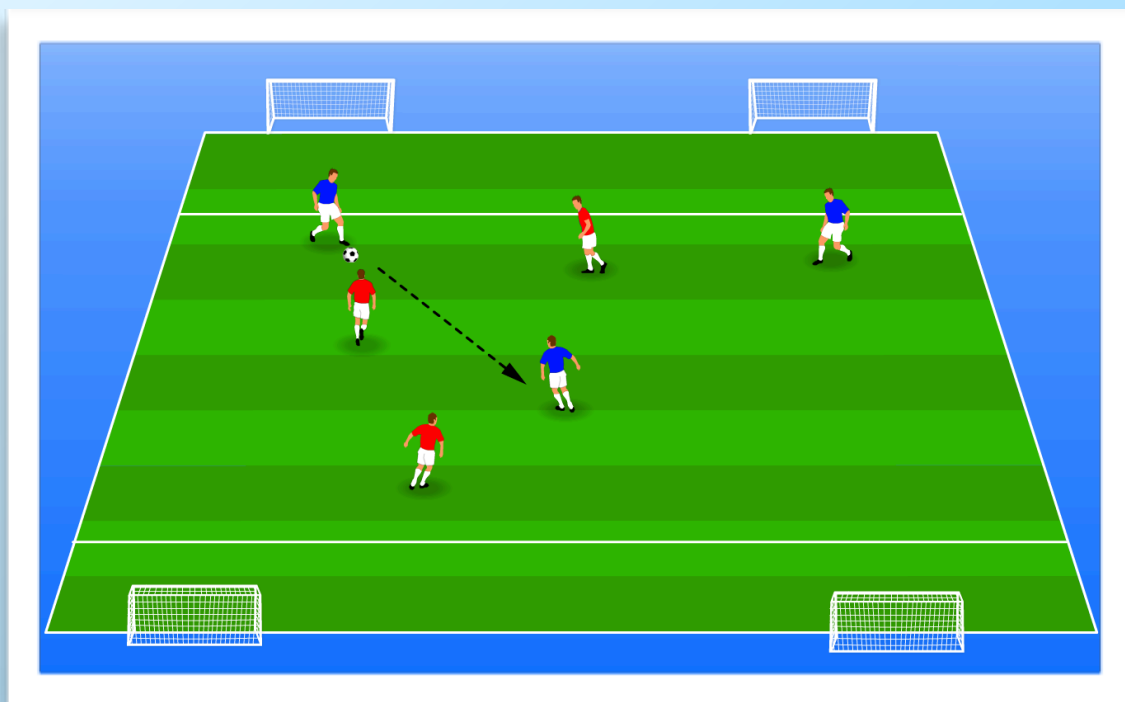
- * **spíše než o kombinaci je cílem děti naučit si vzájemně na hřišti vyhovět, "nepřekážet" si neboli se neshlukovat**
- * přesto, že zdatnější už si ve hře nahrávají, tak to nemějmě jako primární cíl a děti do toho "netlačme"
- * **ve hře by měla převládat co největší aktivita hrát, snažit se o co nejrychlejší zisk míče a přímočaře se s ním dostat k soupeřově brance**

Pravidla hry:

- * hraje se 2v2
- * po gólu hráči opět plynule navazují hru s míčem kterým hrají a to zahájením od branky (přihrávka/vyjetí)
- * pokud míč vylétne z hřiště postraními čarami, tak se navazuje přihrávkou či vyjetím (soupeřův hráč min. cca 3 metry od míče)
- * **to samé při zahájení hry pokud se míč dostane přes brankovou čáru či padne gól (všichni soupeřovy hráči jdou za pomyslné pokutové území)**
- * v tomto případě je možno atakovat hráče až když se dostane s míčem do pohybu či přihraje spoluhráči a ten se ho dotkne
- * interval hry se nebojme nechat na 10 až 12'
- * za jeden hrací den jsou děti schopni odehrát 5-6 těchto intervalů
- * **v těchto hrách není potřeba přítomnost rozhodčích**

3v3 na čtyři branky

V těchto hrách by děti už měly mít svým způsobem zažitý principy “neshlukování se”. Přesto, že je ve hře více hráčů, tak i zde převládá a měl by pro nás být prvořadý cíl, naučit děti individuálnímu řešení situace v podobě přímočarého pohybu vpřed k brance. Z herních činností by měly mít děti zvládnutou orientaci v prostoru (např. nabíhání si do volného prostoru), vedení míče a přihrávání. Vzhledem k tomu, že se útočí do dvou branek, je zde velký prostor pro rozhodovací procesy, ve kterých se může objevovat i “otáčení hry” v podobě hledání volné branky. Pokud se u dětí stále ve velké míře objevuje shlukování a vzájemné “překážení”, nedoporučujeme tuto formu hrát. Děti sice hrají, ale určitě nerozvíjí to, co bychom v tomto chtěli. V tomto případě je dobré počkat, až děti nasbírají zkušenosti či až do většího formátu her “dozrají”.



Hřiště:

- * hraje se s míčem velikosti 3
- * hřiště o velikosti 20x25m je ohraničeno postavními a brankovými čarami (stačí pomyslné z metek)
- * pomyslné pokutové území je vyznačena tři metry od čáry brankové
- * na každé straně jsou dvě branky cca 1,5x1 m (podle možností a vybavení areálu) - branky mohou být vytvořeny i ze zapichovacích tyčí či z kuželů

Principy:

- * spíše než o kombinaci je cílem děti naučit si vzájemně na hřišti vyhovět, “nepřekážet” si neboli se neshlukovat
- * přesto, že zdatnější už si ve hře nahrávají, tak to nemějmě jako primární cíl a děti do toho “netlačme”
- * ve hře by měla převládat co největší aktivita hrát, snažit se o co nejrychlejší zisk míče a přímočaře se s ním dostat k soupeřově brance

Pravidla hry:

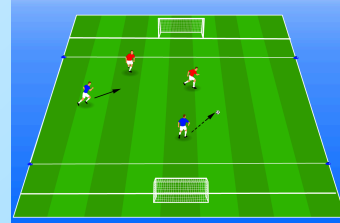
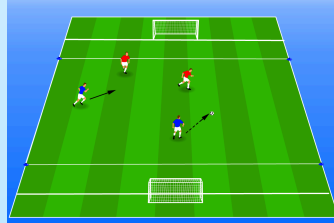
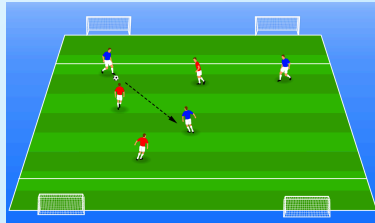
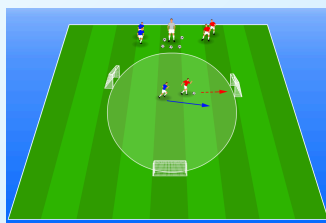
- * hraje se 3v3
- * po gólu hráči opět plynule navazují hru s míčem kterým hrají a to zahájením od branky (přihrávka/vyjetí)
- * pokud míč vylétne z hřiště postraními čarami, tak se navazuje přihrávkou či vyjetím (soupeřův hráč min. cca 3 metry od míče)
- * **to samé při zahájení hry pokud se míč dostane přes brankovou čáru či padne gól (všichni soupeřovi hráči za pomyslné pokutové území)**
- * v tomto případě je možno atakovat hráče až když se dostane s míčem do pohybu či přihraje spoluhráči a ten se míče dotkne
- * interval hry se nebojme nechat na 12 až 14'
- * za jeden hrací den jsou děti schopny odehrát 4-6 těchto intervalů
- * **v těchto hrách není potřeba přítomnost rozhodčích**

Organizace - doporučení

* Snažte se mít zapojeno co nejvíce dětí

Příklad: každý tým má 12 dětí?

1. hřiště 1v1 (2x3 děti) 2. hřiště 3v3 (2x4 děti) 3. hřiště 2v2 (2x3 děti) 4. hřiště 2v2 (2x2 děti)



- * Cílem je, aby byli zapojeni v co největší míře všichni “dostupní” hráči
- * Pokud nemáme dostatečný počet branek, můžeme je vytvořit z met, kuželů či zapichovacích tyčí
- * Není zároveň důležité všechny hřiště obsadit dozorem, děti jsou schopny organizaci hry zvládnout samy. Na hřiště 1v1 ho však doporučujeme
- * Pokud někde máme hráče na střídání, věnujme jim také pozornost. Můžeme s nimi rozebírat poznatky ze hry, či si od nich nechat hru “komentovat”. Další možností je udělat z těchto hráčů malé trenéry, kteří koučují hráče v poli. Toto vše slouží k jejich dalšímu rozvoji a k pochopení hry
- * Rodiče mají tendenci i během utkání chodit za svými dětmi. **Vyhraňme jim tedy jejich prostor a proškolme je tak, aby během utkání nevstupovali mezi hřiště**
- * Není vždy nutné hřiště označit postraními čarami, nechme velikost hřiště na dětech a jejich učení se vnímání prostoru. Tak jako tomu bylo či je u “pouličního fotbalu”

Cíle dětské hry

1. Zábava
2. Objevování
3. Vítěz

